

HÖRTRAINING:

Die ersten Erfahrungen, die mit dem Hörgerät gemacht werden, sind oft eine Überforderung. Bedingt durch die meist lange Hörentwöhnung hat man Mühe, die Flut der neuen Höreindrücke zu verarbeiten.

Der erste Schritt zur Hörgerätegewöhnung umfaßt also kein Sprachverstehen, sondern ein Zu-, AN- und HINHören, also ein **bewußtes Hören ohne Verstehen**.

Am Anfang sollten Sie daher die alltäglichen Tätigkeiten wie z.B. Zeitung lesen, aufräumen u.ä. bewußt hörend verrichten und erleben. Vor allem **in gewohnter Umgebung**. Gönnen Sie sich auch positive Höreindrücke durch das Hören von Musik und Naturgeräuschen.

Der zweite Schritt der Hörgeräte Gewöhnung umfaßt das Sprachverstehen und das **Überhören lernen** von Geräuschen und Sprachquellen die unwichtig sind. Bei „Gut-Hörenden“ geschieht das meist unbewußt. Mit Hörsystemen muß das erst wieder erlernt werden.

Aber beim Üben mit den Hörgeräten ist auch **wichtig sich nicht zu überfordern** und Hörpausen einzuhalten, besonders dann, wenn Sie sich überreizt u./o. erschöpft fühlen. Insgesamt ist wichtig, dass Sie sich Zeit geben, sich an das neue Hörgerät zu gewöhnen. Das kann von einigen Tagen bis hin zu mehreren Monaten dauern. Bleiben Sie daher am Ball, es lohnt sich.

Bei nicht hinnehmbaren Schwierigkeiten, wie z.B. Druckstellen oder zu große Lautstärke, besuchen Sie uns bitte umgehend und warten Sie nicht erst auf Ihren nächsten Termin. Sie verlieren sonst nur Zeit.

grundsätzliche Tips

- Lautstärke und Tragezeit der Hörgeräte stufenweise erhöhen.
- In der ersten Einhörphase nur in akustisch leisen Situationen tragen.
- Positive Hörwahrnehmung erreichen durch Musik, TV oder Einzelgespräche.
- Mit visueller Unterstützung arbeiten aber nach und nach deutlich reduzieren.
- In verschiedenen Situationen testen. Vergleich mit und ohne Gerät in gewohnter Umgebung oder mit Naturgeräuschen.
- Kommunikation in geräuschvoller Umgebung oder auch Straßengeräusche erst nach einer ersten Eingewöhnungszeit und nach dem Reflexionsgespräch mit dem Akustiker.

Hörtaktik

1. Wenn Sie merken das Sie nicht genug hören, kontrollieren Sie erst Ihr Hörgerät.
2. Bedienen Sie sich technischer Höreinrichtungen wann und wo immer Sie können.
3. Information über die Schwerhörigkeit an den Gesprächspartner weitergeben.
4. Setzen Sie sich während eines Gespräches so daß das Gesicht des Gesprächspartners gut beleuchtet ist, so kann das Mundbild zusätzlich zum besseren Verstehen genutzt werden.
5. Achten Sie auf optische Reize wie Gestik, Mimik, Körperhaltung
6. Weisen sie auf undeutliche oder zu leise Sprache hin.
7. Versuchen Sie Kommunikation in einer geräuscharmen Umgebung auszuführen

8. Setzen Sie sich in Gesellschaftssituation nicht in Richtung störender Geräuschquellen(Lautsprecher, Klavierspieler, an der Tür)
9. Meiden Sie akustisch schwierigen Räumlichkeiten (Hallige Räume)
10. Bei zu großer Anstrengung und Kompensation informieren Sie ihren Gesprächspartner und setzen sie sich nicht länger dieser Situation aus.
11. Sprechen Sie selbst ruhig und deutlich,
12. Lassen Sie sich wichtig Informationen aufschreiben.

Diese Anregungen sollen Ihnen helfen, die Schönheit des Hörens wieder zu entdecken.